Estudio: Ver tres horas de tele al día duplica el riesgo de muerte prematura

27/06/2014

Lo asegura un estudio de la Universidad de Navarra, cuyos resultados son consistentes con una serie de estudios anteriores que sugerían que el tiempo dedicado a ver la televisión está relacionado con la mortalidad.

El autor principal de este trabajo, Miguel A. Martínez-González, asegura que “ver la televisión es una conducta sedentaria importante y hay una tendencia creciente hacia todos los comportamientos sedentarios (...) y, en nuestro caso, hemos podido comprobar que este efecto adverso está presente a igualdad de exposición a otros factores de riesgo de mortalidad".

Los investigadores evaluaron a 13.284 graduados jóvenes e inicialmente sanos (de 37 años de edad promedio, 60% mujeres) del proyecto Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) para determinar la asociación entre tres tipos de conductas sedentarias (el tiempo de ver televisión, tiempo en el ordenador y tiempo de conducción) y el riesgo de muerte por todas las causas.

Los participantes fueron seguidos durante una media de 8,2 años y durante este periodo se notificaron un total de 97 muertes: 19 por causas cardiovasculares, 46 por cáncer y 32 por otras causas. Al comparar estos fallecimientos con las conductas sedentarias, vieron que el riesgo de muerte fue dos veces mayor para los participantes que veían tres o más horas de televisión al día en comparación con los que se exponían a ella una hora o menos, a igualdad de otros factores de dieta y estilo de vida.

Este riesgo siempre fue evidente después de considerar una amplia gama de otras variables relacionadas con la mortalidad. En cambio, los investigadores no encontraron ninguna asociación entre el tiempo dedicado al uso del ordenador o a la conducción con el riesgo de muerte prematura.

Los autores de la investigación, que publica el Journal of the American Heart Association, reconocen que se necesitan más estudios para confirmar el efecto del uso del ordenador y de las horas dedicadas a la conducción sobre la mortalidad, y para determinar los mecanismos biológicos que explican estas asociaciones.

“A medida que la población envejece, las conductas sedentarias se hacen más frecuentes, sobre todo la de pasar muchas horas al día viendo televisión, y esto representa una carga adicional de sedentarismo que aumenta muchos de los problemas para la salud relacionados con el envejecimiento", subraya Martínez-González.

Por ello, recomienda a la población adulta aumentar la actividad física, evitar períodos largos sedentarios y reducir la exposición a la televisión a no más de una o dos horas cada día.